

Zeit	Montag, 24.07.2023	Dienstag, 25.07.2023	Mittwoch, 26.07.2023	Donnerstag, 27.07.2023	Freitag, 28.07.2023
9:00 Uhr	ERÖFFNUNG				
9:30 - 12:30 Uhr	Lama Wanderung Feldenkrais (10.00-11.30 Uhr) Insta-Tik Tok-Mania (9.30-11.30 Uhr) Trommeln Gehzeit Keramikkurs „Weissbilder“ (9.30-11.30 Uhr)	Aktiver Yogaflow (09.30-11.00 Uhr) Feldenkrais (10.00-11.30 Uhr) Trommeln Sei Du die Veränderung/Klimawandel Keramikkurs „Weissbilder“ (13.00-15.00 Uhr)	Lama Wanderung Feldenkrais (10.00-11.30 Uhr) Insta-Tik Tok-Mania (9.30-11.30 Uhr) Trommeln Sei Du die Veränderung/Klimawandel	Aktiver Yogaflow (09.30-11.00 Uhr) Feldenkrais (10.00-11.30 Uhr) Insta-Tik Tok-Mania (9.30-11.30 Uhr) Trommeln Sei Du die Veränderung/Klimawandel	Lama Wanderung Insta-Tik Tok-Mania (9.30-11.30 Uhr) Tanzworkshop Trommeln „Sei Du die Veränderung/Klimawandel“
13:00 – 16:00 Uhr	Begegnung mit Mama Caicao Henna-Workshop Tanzworkshop Goldschmieden Anfängerinnen	Begegnung mit Bäumen Intuitiver Tanz-Königin und wilde Frau Wohltuende Kommunikation Goldschmieden Anfängerinnen	Bildhauern mit Ytong Pflanzenfarben-Geschenke der Natur Federzeichnen	Bildhauern mit Ytong Pflanzenfarben-Geschenke der Natur Federzeichnen	Pflanzenfarben-Geschenke der Natur Portrat mal(en) anders Speckstein ABSCHLUSSFEST
9:30 - 15:30 Uhr ganztags		Umgang mit den inneren Kritikerinnen Astro-Crashkurs	Goldschmieden Fortgeschrittene Portrat mal(en) anders Speckstein	Goldschmieden Fortgeschrittene Portrat mal(en) anders Speckstein	Goldschmieden Fortgeschrittene Portrat mal(en) anders Speckstein

15 Feldenkrais

Bewusstsein durch Bewegung. Die Feldenkrais-Methode ist nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannt. Im Vordergrund stehen dabei die bewusste Wahrnehmung von Bewegungsabläufen und die Mobilisierung des Körpers. Bewegungsanweisungen und Fragen zur Wahrnehmung unterstützen das achtsame und sehr langsame Ausführen einfacher Bewegungsabläufe. Begonnen wird mit alltäglichen Bewegungen in gewohnter Weise. Schritt für Schritt wird die Bewegung in einzelne Elemente zerlegt und vielfach variiert. Diese Methode kann zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung führen und die Entspannung von Körper und Geist unterstützen. Feldenkrais ist für Interessierte jeden Alters geeignet.

Mitzubringen sind: Iso-Matte Lagerungsmaterialien (Knierolle, Kopfbrettchen oder auch schmale Bücher oder Hefte)

Kursleitung: Wiebke Rohweder-Härle
Teiln.Gebühr: 15 €
Termin: Mo, 24. bis Mi, 26. Juli jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

16 Gelassen mit meinen inneren Kritikerinnen umgehen

Wer kennt sie nicht, die negativen Stimmen im Kopf, die uns antreiben, be- und verurteilen und durch ihre subtilen Angriffe unseren Selbstwert, unsere Kreativität und Lebendigkeit lähmen und stoppen. „Das ist nicht gut genug! Etwas schneller! Stell dich doch nicht so an! Sei nett und liebenswert!“ Diese Liste kann unendlich erweitert werden. Im Workshop werden wir uns diesen Plagegeistern liebevoll und wertschätzend zuwenden, um ihre (Aus)wirkungen auf uns und unser Leben zu verstehen. Gelassen und zuversichtlich wenden wir uns dem zu, was wir verändern wollen. Vielleicht wird unsere ewige Nörglerin noch unsere Verbündete. Humor, gestalttherapeutische Methoden, Impulse und Erfahrungsaustausch werden uns dabei wohlwollend begleiten.

Kursleitung: Helga Martin
Teiln.Gebühr: 20 €
Termin: Di, 25. Juli, 9:30 - 15:30 Uhr

17 Wohlwollende Kommunikation und wertschätzende Sprache

Vorgestellt wird eine sehr einfache Methode, mit der eine wohlwollende Kommunikation und wertschätzende Sprache, zum Beispiel in der eigenen Familie, eingeführt und regelmäßig geübt werden kann. Unter Verwendung einer „Bedürfnisplatte“ lernen wir echte Bedürfnisse von Werten und Strategien zu unterscheiden. Diese Unterscheidung ist das A&O der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Aufbauend darauf biete ich weitere Möglichkeiten an, wie man die Bedürfnisplatte einsetzen kann, z.B. in Kollegien, bei Einzelberatungen, in Therapien, in der Frühförderung, zur allgemeinen Elternberatung, in Kindergärten, Schulen u.v.m. Mithilfe eines Redestabs wird das aktive Zuhören und eine Bedürfnis orientierte, beschenkende Haltung im Kreis der Teilnehmerinnen geübt.

Kursleitung: Li Shalima
Teiln.Gebühr: 20 €
Termin: Di, 25. bis Do, 27. Juli jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

18 Der Astro-Crashkurs Zeit für Selbsterkenntnis

Wer bin ich, wie handle ich, welcher ist mein individueller Weg? Wo liegt mein kreatives Potenzial? Welche meiner unbewussten Eigenschaften spiegeln mir andere? Vor welcher Entscheidung stehe ich oder wo brauche ich Veränderung? Welcher Konflikt gefährdet meine Gesundheit oder wie kann ich diese mit natürlichen Mitteln fördern?

Im Seelenastrologie-Workshop erhalten alle Teilnehmerinnen ein Geburts- und ein aktuelles Transit-Horoskop als Vorlage, somit können im ersten Teil Infos zu den Geburtsbildern vermittelt und im zweiten Teil aktuelle Lebenssituationen kurz aber intensiv beleuchtet werden.

Kursleitung: Gisela Geiger
Teiln.Gebühr: 20 €
Materialkosten: 5 € für persönliches Horoskop
Termin: Di, 25. Juli, 9:30 - 15:30 Uhr

19 Insta-TikTok-Mania So nutzen Sie die sozialen Medien!

Dieses Kursangebot soll den teilnehmenden Frauen einen Einblick, einen Überblick und einen Durchblick zum Thema „Soziale Netzwerke“ bieten. Es werden ausgewählte Apps (z.B. Instagram, Tiktok) auf dem eigenen Endgerät bzw. auf vorhandenen Computern installiert und erprobt. So lernen die Teilnehmerinnen die grundlegenden Funktionen und Tools verschiedener Social-Media-Apps kennen. Möglichkeiten, Grenzen und kritische Aspekte werden beleuchtet, aber auch der Spaß und die Faszination wird nicht zu kurz kommen. Mit dem Kurs soll die Netzkompetenz gestärkt werden und dem Gefühl des „Abgehängtseins“ entgegengesteuert werden.

Voraussetzungen: IT-Grundkenntnisse, eigenes Smartphone oder Tablet ist mitzubringen.

Kursleitung: Nicole Erwe
Teiln.Gebühr: 15 €
Termin: Mo, 24., Mi, 26. & Fr. 28. Juli jeweils 9:30 - 11:30 Uhr

20 Den Vagus Nerv aktivieren für mehr inneren Ausgleich

Der Vagus Nerv ist der längste Hirn Nerv, er ist eine regulierende Schaltstelle zwischen dem Gehirn und den Organen, er ist zuständig für Erholung, Ruhe und Verdauung. Eine Möglichkeit die eigenen Reaktionsmuster kennen- und beeinflussen zu lernen, bietet uns die Arbeit mit dem Vagus Nerv. Auf vielfältige Weise wollen wir erspüren was uns aus unserer "Mitte" bringt und wie wir zu ihr zurückkommen können.

Kursleitung: Nadja Jörger
Teiln.Gebühr: 10 €
Termin: Mi, 26. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

21 Zur Ruhe kommen mit Lamas und Alpakas

Lamas und Alpakas sind tolle Tiere. Und sie machen glücklich. Wolltest Du diese besonderen Wesen schon immer einmal erleben? Dann ist diese Tierbegegnung genau das richtige für Dich.

Bei diesem Ausflug lernst Du Alpaka Momo und seine Freunde kennen, erfährst Wissenswertes über sie und verbringst Zeit mit ihnen. Nach dem Kennenlernen auf der Weide, unternehmen wir einen Spaziergang durch Wald und Wiese und erfahren, warum diese Tiere mit den Themen Achtsamkeit und Entschleunigung verbunden werden. Dabei kannst Du den Alltagsstress vergessen.

Treffpunkt: Adolf-Reichwein-Schule, anschließend Transfer zur Weide
Kursleitung: Nadja Quirein
Teiln.Gebühr: 15 €
Termin: Mo, 24. oder Do, 27. oder Fr. 28. Juli, jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

22 Intuitiver Tanz – Königin und Wilde Frau

Wir machen uns auf eine Reise durch Körper und Seele, die uns mit zwei elementaren Persönlichkeitsqualitäten verbindet. Wir erforschen die Persönlichkeitsanteile der Archetypen unserer inneren Königin und Wilden Frau.

Durch das spielerische Erfahren der verschiedenen Eigenschaften der Archetypen entwickeln wir ein größeres Verständnis für uns und für andere und finden kreative Wege für unsere Weiterentwicklung.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Iso-Matte (Kissen/Decke), Wasser, Stift und Papier.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kursleitung: Janina Mill
Teiln.Gebühr: 10 €
Termin: Di, 25. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

23 Tanzworkshop

Eingeübt werden 1-2 mittelalterliche Tänze in leichter Tanzformation und 2 leichte indianische Tänze. Nach dem Kennenlernen der jeweiligen Tanzmusik werden auch die Texte mitgesungen. Benötigt wird Freude und Spaß am Tanzen.

Kursleitung: Margit Hübinger
Teiln.Gebühr: 20 €
Termin: Mo, 24. & Mi, 26. Juli, jeweils 13:00- 16:00 Uhr sowie Fr, 28. Juli, 09:30 - 12:30 Uhr

24 Henna Basic Workshop

Henna wird traditionell seit Jahrhunderten nicht nur als Körperdekoration verwendet, sondern auch als Heilpflanze. Es reinigt, färbt und kühlt Haut, Haare, Fingernägel und Kopfhaut.

Lernen Sie die Henna – Kunst kennen und erfahren Sie, wie man auf Händen und Füßen individuelle temporäre Tattoos kreiert.

Kursleitung: Kiin Muse MOHAMED und Eslam SALIH YOUNIS ABDALLA
Teiln.Gebühr: 10 €
Termin: Mo, 24. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

25 Aktiver Yoga Flow

Auftanken, regenerieren, inneren Frieden finden! Yoga ist eine wunderschöne Möglichkeit, den Körper und Geist & Seele in Einklang zu bringen. Dich erwartet eine ausgewogene Sequenz aus fließendem aktiven Vinyasa Yoga und Entspannung.

Dieser Flow macht dich fit und bringt dich wieder in dein körperliches und seelisches Gleichgewicht. Ich freue mich auf dich.

Kursleitung: Sandra Tippmann
Teiln.Gebühr: 15 €
Termin: Di, 25. & Do, 27. Juli, jeweils 09:30-11:00 Uhr

26 Ernährung – nachhaltig und lecker! Geht das? Vortrag

Wie wirken sich unsere Essgewohnheiten auf das Klima und die Umwelt aus – dieser Frage geht die Klimaschutzmanagerin des Landkreises zusammen mit den Kursteilnehmerinnen auf den Grund. Damit nachhaltige Ernährung auch lecker schmeckt gibt es praktische Tipps und Rezeptideen mit regionalen Produkten.

Kursleitung: Verena Nijssen
Teiln.Gebühr: 5 €
Termin: Do, 27. Juli, 10:00 -11:30 Uhr

27 Ukrainische Stickerei Wyschywanka

„Wyschywanka“ (zu Deutsch: *Stickerei*) gilt in den ostslawischen Regionen und insbesondere in der Ukraine als nationales Kulturgut, womit nicht nur traditionelle Trachten, sondern ebenfalls modische Kleidung und Accessoires kunst- und liebevoll verziert werden.

Der Workshop eröffnet die Möglichkeit, neuzugewanderte Frauen aus der Ukraine kennenzulernen, sich bei gemeinsamer Handarbeit von authentischen Stickmustern inspirieren zu lassen und diese sogleich selbst kreativ umzusetzen.

Vorkenntnisse des Stickens sind nicht erforderlich. Benötigte Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Um Voranmeldung wird gebeten.

Kursleitung: WIR-Viefaltszentrum Limburg-Weilburg und ukrainische Frauen
Teilnahmegebühr: 10 €
Termin: Do, 27. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

Zeit | t | räume


die phantasievolle Sommerwerkstatt für Frauen und Mädchen

24. Juli bis 28. Juli 2023



Seid herzlich eingeladen zur kreativen phantasievollen Sommerwerkstatt 2023

Liebe Frauen und Mädchen,
die „Zeit(r)räume“ öffnen ihre Türen. In 27 verschiedenen
Kursen können Sie eine ganze Woche Kreativität, Tanz,
Musik, Entspannung, Gesprächsrunden und und und ...
erleben. Schauen Sie rein, wir freuen uns auf Sie!

Ort: Berufsschulzentrum
Adolf-Reichwein-Schule
Limburg, Heinrich-von-Kleist-Str. 14
Barrierefreier Zugang!!! 

Eröffnung: Montag, 24. Juli 2023, 9:00 Uhr

Zur diesjährigen Eröffnungsfeier laden wir alle Kursleiterinnen
und Teilnehmerinnen ganz herzlich ein.

Abschlussfest: Freitag, 28. Juli 2023, 13:30 Uhr

Zum Abschluss lassen bei Kaffee und Kuchen die intensive
Woche ausklingen und präsentieren die Ergebnisse der
Kurse.

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt über die Anmeldekarte
und ist verbindlich. Die Teilnehmerinnenzahl
ist begrenzt; mehrere Kurse sind möglich.

**Die Kursgebühr muss nach Erhalt der schriftlichen Zusage
innerhalb von 7 Tagen gezahlt werden.**

Auch bei Nichtteilnahme ist die Kursgebühr zu zahlen.

Kinderbetreuung: Die Kinder der Teilnehmerinnen können
an der kostenfreien Kinderbetreuung
teilnehmen. **Die Anmeldung zur
Kinderbetreuung erfolgt über die
Anmeldekarte.**

Büchertisch: Der Büchertisch der Buchhandlung
Schaefer Limburg, lädt zum Stöbern und
Schmökern ein.

Wir wünschen allen viel Freude, Ideen und Inspiration bei den
„Zeit(r)räumen“ 2023.

Ihr Frauenbüroteam

Ute Jungmann-Hauff,
Leiterin des Frauenbüros
Barbara Höhler, Anja Gehrig und Iris Kaiser



Tel.: 06431/296-169 oder -153
E-Mail: frauenbuero@limburg-weilburg.de

[https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/leben-im-landkreis/
soziales/frauenbuero](https://www.landkreis-limburg-weilburg.de/leben-im-landkreis/soziales/frauenbuero)

1 Keramikkurs „Weibsbilder“

Was soll es werden? Runde, üppige Badenixe, grazile Tänzerin,
Meerjungfrau oder ...? Findet in diesem Kurs heraus was euch gefällt
und modelliert nach Lust und Laune. Natürlich soll es auch bunt wer-
den, die Farbgestaltung wird mit Engoben (Farben für den ungebrann-
ten Ton) vorgenommen. Die fertigen Werke werden dann im Brenn-
ofen vom Atelier „Im Hof“ Niederbrechen gebrannt.

Kursleitung: Gabriele Wagner
Teiln.Gebühr: 25 €
**Material-
und Brennkosten:** 15 €
Termin: Mo, 24. Juli, 09:30 - 13:30 Uhr
Di, 25. Juli, 09:30 - 11:30 Uhr
sowie Mi, 26. Juli, 13:00 - 15:00 Uhr

2 Goldschmieden für Anfängerinnen

Nach einer kurzen Einführung in die Kunst des Goldschmiedens wer-
den die typischen Grundkenntnisse des Schmuckmachens vermittelt.
Die Frauen erlernen auch ohne handwerkliche Vorkenntnisse Arbeiten
wie Sägen, Feilen, Biegen.

Kursleitung: Daniela Schulte-Orf
Teiln.Gebühr: 40 €
Materialkosten: 60 € (je nach Verbrauch)
Termin: Mo, 24. & Di, 25. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr

3 Goldschmieden für Fortgeschrittene

Schwerpunkt dieses Kurses ist das Lötten von Edelmetallen, das viele
neue Möglichkeiten der Gestaltung eröffnet. Kenntnisse der Grund-
techniken sind hierbei erwünscht. Viel Spaß und Ideen bei der Her-
stellung eines eigenen Schmuckstückes!

Kursleitung: Daniela Schulte-Orf
Teiln.Gebühr: 40 €
Materialkosten: 60 € (je nach Verbrauch)
Termin: Mi, 26. & Do, 27. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr

4 Specksteinarbeiten – Den Stein entdecken

Der Speckstein ist ein weicher Stein, der gesägt und mit Raspeln gut
bearbeitet werden kann. Sie werden in dem Stein etwas finden, das
Sie fasziniert und es entsteht eine Symbiose zwischen Stein, Mensch
und Natur. Mit Politur kommt die Farbe, Maserung und Schönheit
dieses Steines zur Geltung.

Kursleitung: Gertrud Stemper
Teiln.Gebühr: 35 €
Materialkosten: 15 bis 20 € für Stein und Politur
Termin: Mi, 26. & Do, 27. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr
sowie Fr. 28. Juli, 9:30 - 12:30 Uhr

5 Federzeichnung – Verfremdung

Nehmen Sie sich Zeit, einmal etwas zu verrücken! Verrückt,
verfremdet, kreativ – nach diesem Motto wird an drei Vormittagen
eine Federzeichnung angefertigt. Kreative Methoden werden bei der
Auswahl des Themas eingesetzt, und die Gruppe lernt gemeinsam
einige Tipps und Tricks, wie man effektiv zeichnet. Von Perspektive
bis hin zur Strichdichte gibt es einige Anregungen, die jede in der
eigenen Zeichnung umsetzen kann.

Kursleitung: Dr. Kyra Naudascher– Jankowski
Teiln.Gebühr: 25 €
Termin: Mo, 24. Juli bis Mi, 26. Juli,
jeweils 09:30 - 12:30 Uhr

6 Portrait mal(en) anders

Diese spielerische und bewertungsfreie
künstlerische Herangehensweise setzt Freude und
Lebensenergie frei. Mit ersten Übungen zum Blindzeichnen
überwinden wir all unsere alten Bewertungs- und Leistungsmuster
(„ich kann nicht malen“), denn „blind“ kann niemand wirklich „gut“
zeichnen. Daraus ergeben sich beim Blick aufs Lieblingsobjekt
(Spiegelbild/Foto/Gegenstand) abstruse und lustige Ergebnisse, die
nach der Übertragung auf Leinwand beliebig ausgemalt werden.

Kursleitung: Martina Winz
Teiln.Gebühr: 35 €
Termin: Mi, 26. & Do, 27. Juli, jeweils 9:30 - 15:30 Uhr
sowie Freitag, 28. Juli, 09:30 - 12:30 Uhr

7 Pflanzenfarben – Geschenke der Natur

In diesem Workshop stellen wir aus Blüten, Blättern, Früchten und
Wurzeln unsere eigenen Farben her. Anschließend malen wir mit den
selbsthergestellten Farben auf Papier und erfahren dabei, wie
zauberhaft und sinnlich sie sind. Pflanzenfarben haben in Handwerk
und Kunst eine Jahrtausende alte Tradition und eine ganz eigene
Ausdruckskraft. Wir erkennen in ihnen den großen Reichtum der
Natur und lassen uns von ihnen inspirieren.

Mitzubringen sind: alte Zeitungen zum Unterlegen, Kittel, kleines
Küchenmesser, Pinsel, ein paar kleine Gläschen, Schalen oder Becher

Kursleitung: Kathrin Mock
Teiln.Gebühr: 30 €
Materialkosten: 12 €
Termin: Di, 25. bis Fr, 28. Juli,
jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

8 Bildhauerei mit Ytong „Weibsbilder“

Entdecke die gestalterische Kraft deiner Hände und fertige nach einer
Vorlage oder deiner individuellen Idee ein sinnliches Objekt aus Ytong
für den Innenbereich.

Du fertigst zunächst eine Vorskizze, mit deren Hilfe die Proportionen
auf den Stein übertragen werden. Mit Werkzeugen, wie Säge, Feile und
Beitel, trägst du das Material schrittweise ab und legst somit die
dreidimensionale Form deiner Skulptur frei.

Mitzubringen: Staubmaske
Kursleitung: Sybille Roth
Teiln.Gebühr: 25 €
Materialkosten: 15 €
Termin: Mo, 24. Juli bis Mi, 26. Juli
jeweils 09:30 - 12:30 Uhr

9 Mama Cacao

Wir wollen gemeinsam die herzöffnende Wirkung
von Mama Cacao erleben und die gesundheitsfördernden
Inhaltsstoffe, sowie die alte Tradition der Ernte und
Trocknung kennenlernen.

Wir führen eine Cacao-Zeremonie durch und haben die Möglichkeit,
die uns bewegenden persönlichen Fragen zu stellen und den
Antworten von Mama Cacao zu lauschen.

Kursleitung: Evelin Walter
Teiln.Gebühr: 10 €
Materialkosten: 3 €
Termin: Mo, 24. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

10 Geh-Zeit – „Achtsam sein“

Zum Auftakt der Woche sind Frauen jeglichen Alters, die Freude an
Bewegung und Begegnung haben, zu einer Rundwanderung mit
Achtsamkeitsübungen eingeladen.

Bei der Geh-Zeit ist Raum für Beobachtungen und Stille,
Achtsamkeitsübungen und Austausch, um mit sich selbst,
untereinander und allem Lebendigen in Kontakt zu kommen.

Kursleitung: Martina Dehm
Teiln.Gebühr: 10 €
Termin: Mo, 24. Juli, 9:30 - 12:00 Uhr

11 Farbenrausch

Ein intensiver Kurs, der Einblick in die Wirkung der Farben gibt.
Die Farben unserer Kleidung, unserer Wohnungs-Einrichtung auf
die wir positiv reagieren - und umgekehrt - die wir ablehnen, sind mehr
als nur schön anzuschauen.

Es sind die Kräfte (Farbenkräfte), die unser ganzes Leben
maßgeblich beeinflussen.

Mit Farben die Seele zu berühren! wenn:

- Sie die Kraft der Farben auf intensive Weise erfahren wollen;
- Sie sich mit eigenen Prozessen auseinandersetzen wollen;
- Ihnen Hintergrundwissen und Farbwirkung wichtig ist;
dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke
und etwas zu trinken.

Kursleitung: Marion Schmidt
Teiln.Gebühr: 10 €
Termin: Do, 27. Juli, 09:30 - 12:30 Uhr

12 Begegnung mit Bäumen

Schon immer haben Bäume uns begleitet, sind uns Freund und
Weggefährte, geben uns Sauerstoff zum Atmen, Holz für unsere
Häuser und Schönheit.

In diesem Workshop werden wir uns im Linterer Wald, nach einer
erklärenden Einführung, jede für sich und doch gemeinsam, den
Bäumen annähern.
Ihnen Fragen stellen, lauschen, meditieren. In die Ruhe kommen.

Mitzubringen sind: wärmende Kleidung und eine isolierende
Sitzgelegenheit.

Kursleitung: Evelin Walter
Teiln.Gebühr: 10 €
Termin: Di, 25. Juli, 13:00 - 16:00 Uhr

13 Trommeln – Rhythmus pur

Trommeln ist ein wunderbarer einfacher Einstieg in die reiche Welt
der Musik. Schon nach kurzer Zeit kann sich das Ergebnis hören
lassen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, lediglich Interesse an
Rhythmus und Bewegung. Eigene Instrumente, wenn vorhanden,
können gerne mitgebracht werden. Es wird vorrangig auf
Basstrommeln, Djembes, Congas und Cajons gespielt.

Bei schönem Wetter werden wir auch draußen spielen können.

Kursleitung: Bettina Schweer
Teiln.Gebühr: 30 €
Materialkosten: 15 € Leihgebühr für Instrument
Termin: Mo, 24., Mi, 26. & Fr, 28. Juli
jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

14 Sei du die Veränderung! – Klimawandel-Bewusstseinswandel

Wie können wir unser derzeitiges Bewusstsein zu einem wachsenden
Klimabewusstsein wandeln, hin zu Berührbarkeit, Wahrnehmung
globaler Verantwortung und Handlungsbereitschaft?
Welche Strukturen liegen unserem Leben zugrunde und wie können
wir sie entdecken?

In unserem Workshop werden wir uns mit den Themen:
Verantwortungsgefühl, Problembewusstsein und
das Erleben von Selbstwirksamkeit mit Hilfe von Übungen zu zweit
oder in der Gruppe, Musik, Singen, Gesprächen
und Meditation beschäftigen.

Kursleitung: Doris Mill und Dorothee Laux
Teiln.Gebühr: 30 €
Termin: Di, 25. Juli, Mi, 26. Juli & Fr, 28. Juli
jeweils 9:30 - 12:30 Uhr

Anmeldekarte BITTE DEUTLICH SCHREIBEN!!!



Frauenbüro Limburg-Weilburg
Schiede 43
65549 Limburg
frauenbuero@limburg-weilburg.de

Kurs/Kurse: _____

Vorname, Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Teilnahme an der Abschlusspräsentation: ja nein

Ich melde mein Kind/meine Kinder zur Kinderbetreuung

Name: _____ Alter: _____

Name: _____ Alter: _____

Ich werde die Kursgebühren innerhalb von **7 Tagen nach Erhalt der
Anmeldebestätigung** überweisen. Ich bin mir bewusst, dass ich
auch bei Nichtteilnahme zur Zahlung verpflichtet bin und erkläre mich
hiermit ausdrücklich einverstanden.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Datenschutzerklärung

Die angeführten Kontaktdaten werden zur Versendung weiterer Informationen als automatisierte
Daten geführt und gespeichert (Art. 6 Abs. 1 f DS-GVO). Ich bin mit dieser Verarbeitung einverstanden.
Ich kann diese Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Dies berührt die Rechtmäßigkeit
der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht. Weitere Informationen zum Schutz personenbezogener
Daten bei deren Verarbeitung durch den Landkreis Limburg-Weilburg nach Art. 13, 14 DS-GVO
finden sich auf der Internetseite des Landkreises (<http://www.landkreis-limburg-weilburg.de/>).
Wir übersenden diese Informationen auf Wunsch in Papierform.
Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos, die im Rahmen der Sommerwerkstatt von mir
gemacht werden, veröffentlicht werden dürfen.

Datum: _____ Unterschrift: _____